

Les 25 recettes du CAP Cuisine





Ce guide contient une liste de 25 recettes de base à maîtriser pour votre examen et les liens vers leurs fiches techniques respectives, issues du site national de ressources de la filière hôtellerie-restauration.

Ces dernières requièrent la maîtrise d'un ensemble de techniques professionnelles, que vous retrouvez tout au long de vos cours.

Il est donc important de connaître les fiches techniques de ces 25 recettes. Il peut en effet vous être demandé de les réaliser lors de votre épreuve de mise en situation, ou un dérivé de celles-ci.

Nous vous recommandons de vous entraîner à plusieurs reprises, pour bien assimiler les méthodes appropriées et justifier ainsi de votre savoir-faire lors de l'examen.



Liste des 25 recettes et leurs fiches techniques

La fiche technique est directement accessible en ligne, en cliquant sur le lien correspondant.

Intitulé de la recette	Techniques visées
Quiche Lorraine	▪ Peser ▪ Mesurer ▪ Réaliser une pâte brisée ▪ Réaliser un appareil à crème prise ▪ Détailler et blanchir de la viande (lardons) ▪ Lustrer
Crème Dubarry	▪ Eplucher, laver, tailler des légumes ▪ Réaliser un fond de volaille ▪ Réaliser un velouté ▪ Pocher (cuire à l'anglaise) ▪ Emincer ▪ Lier à base de matière grasse Retrouvez la recette complète en vidéo ici.
Julienne Darblay	▪ Emincé des légumes ▪ Tailler en julienne ▪ Préparer des herbes aromatiques ▪ Etuver ▪ Lier à base de purée de légumes
Macédoine de légumes	▪ Tailler en macédoine ▪ Réaliser une sauce émulsionnée de base ▪ Clarifier des œufs ▪ Monder des tomates ▪ Cuire des œufs
Crêpe farcie	▪ Réaliser une pâte à crêpes ▪ Gratter, préparer, ébarber ▪ Escaloper des légumes ▪ Réaliser un fumet ▪ Réaliser une sauce type vin blanc ▪ Lier par réduction ▪ Cuire à blanc
Omelette roulée	▪ Clarifier du beurre ▪ Cuire des œufs ▪ Sauter Retrouvez la recette complète en vidéo ici.



Œufs farcis Chimay	▪ Cuire des œufs ▪ Ciseler ▪ Lier à base d'amidon ▪ Réaliser une sauce blanche (béchamel) ▪ Napper ▪ Réaliser une duxelles
Filet de poisson meunière	▪ Habiller et fileter un poisson rond ▪ Sauter ▪ Historier Retrouvez la recette complète en vidéo ici.
Darne de poisson pochée, à la vapeur	▪ Habiller et détailler un poisson rond ▪ Réaliser un fumet ▪ Pocher ▪ Cuire à la vapeur ▪ Réaliser une marinade instantanée ▪ Canneler, historier ▪ Peler à vif ▪ Ficeler ▪ Réaliser un beurre composé ou réaliser une sauce émulsionnée chaude
Goujonnettes de poisson frit	▪ Habiller et détailler un poisson rond ▪ Paner à l'anglaise ▪ Friser ▪ Ciseler ▪ Concasser ▪ Réaliser une sauce émulsionnée froide ▪ Réaliser un coulis, une fondue de tomates
Blanquette de veau	▪ Détailler de la viande ▪ Tailler en mirepoix ▪ Réaliser et améliorer un fond PAI (Produit Alimentaire Intermédiaire) ▪ Réaliser un velouté ▪ Pocher ▪ Lier à base d'amidon et aux protéines Retrouvez la recette complète en vidéo ici.
Pavé de bœuf sauté au poivre	▪ Détailler de la viande ▪ Sauter, déglacer ▪ Réaliser et améliorer un fond PAI ▪ Réaliser une sauce brune



<u>Escalope de volaille viennoise</u>	▪ Aplatir (batter) ▪ Paner à l'anglaise ▪ Réaliser et améliorer un fond PAI ▪ Cuire des œufs ▪ Préparer des herbes aromatiques ▪ Peler à vif
<u>Navarin</u>	▪ Détailler de la viande ▪ Lier à l'amidon ▪ Cuire en ragoût **Retrouvez la recette complète en vidéo** <u>ici</u>**.**
<u>Fricassée de volaille à l'ancienne</u>	▪ Découper une volaille à cru ▪ Lier à base d'amidon et de matière grasse ▪ Réaliser un fond blanc de volaille **Retrouvez la recette complète en vidéo** <u>ici</u>**.**
<u>Poulet rôti</u>	▪ Brider simplement ▪ Rôtir ▪ Réaliser un jus de rôti
<u>Burger</u>	▪ Réaliser une marinade ▪ Griller, snacker des pièces ▪ Réaliser un coulis ▪ Réaliser une sauce émulsionnée ▪ Réaliser un fond brun de volaille ▪ Réaliser une sauce brune ou une sauce blanche
<u>Crème caramel</u>	▪ Réaliser un appareil à crème prise ▪ Pocher ▪ Réaliser un caramel
<u>Œufs à la neige</u>	▪ Réaliser une crème anglaise ▪ Clarifier des œufs ▪ Réaliser une meringue française ▪ Façonner à la cuillère ▪ Pocher ▪ Foisonner des œufs



<u>Tarte aux fruits sur pâte feuilletée</u>	▪ Réaliser une pâte feuilletée ▪ Réaliser une crème pâtissière ▪ Réaliser une crème d'amande ▪ Réaliser une compote, une marmelade ▪ Lustrer
<u>Tarte aux pommes</u>	▪ Réaliser une pâte brisée ▪ Réaliser une compote, une marmelade ▪ Réaliser une crème d'amande ▪ Lustrer
<u>Chou pâtissier</u>	▪ Réaliser une pâte à choux ▪ Réaliser une crème pâtissière ▪ Foisonner de la crème ▪ Réaliser un caramel ▪ Glacer
<u>Tiramisu</u>	▪ Réaliser un biscuit, une génoise ▪ Foisonner de la crème ▪ Réaliser un sirop ▪ Réaliser un coulis de fruits ▪ Réaliser une sauce chocolat **Retrouvez la recette complète en vidéo ici.**
<u>Crème brûlée</u>	▪ Clarifier des œufs ▪ Réaliser un appareil à crème prise ▪ Glacer **Retrouvez la recette complète en vidéo ici.**
<u>Tartelette chocolat sablée</u>	▪ Réaliser une pâte sablée ▪ Réaliser une ganache

A ces recettes peuvent être associées des garnitures, comme par exemple des légumes (frits, grillés, à la vapeur, en jardinière, en purée), des gnocchis, des féculents (riz, semoule, céréales), des flans ou mousses...

Ils mobilisent ainsi certaines techniques : éplucher, laver, tailler, foisonner de la crème, réaliser une pâte, cuire de différentes façons, etc.

Comment utiliser les fiches interactives ?

Ces fiches sont interactives, c'est-à-dire qu'elles associent plusieurs types de contenu. Elles contiennent donc à la fois des vidéos, du texte, des liens, etc.

« Crème caramel »

Auteur
Laurent Nadiras
Mantes-La-Ville

26/09/11

Type de plat
Dessert

Pour 8 couverts

Descriptif : La crème caramel est réalisée à partir d'un appareil à crème prise sucré et cuit dans un moule caramélisé au four au bain-marie, puis refroidie et démoulée.

Apport nutritionnel 1250 kJ
Vitamines A, D et E. Sels minéraux. lipides et protides

Coût HT	**1.58 €**
Coefficient	5.0
Prix de vente par portion HT	**0.99 €**

Étapes et techniques

1. Caramel
Faire les pesées
Réaliser le caramel +
Chemiser les moules avec le caramel +

2. Appareil
Faire les pesées
Faire un appareil à crème prise sucré
Réaliser l'appareil à crème prise sucré à base de lait chaud +

3. Cuisson
Marquer les crèmes en cuisson au four à 150°c au bain-marie +
Refroidir en cellule de refroidissement rapide (CRR)

4. Dresser
Dresser les crèmes caramel +

Denrées

Nature	Unité	Étapes 1	2	3	4	5	Valorisation Total	PUHT	PTHT
B.O.F									
Lait demi écrémé	litre		1				1	0.53	0.53
Œuf	Pièce		6				6	0.07	0.42
Économat									
Vanille gousse	Pièce		0.5				0.5	0.46	0.23
Sucre semoule	Kg	0.15	0.2				0.35	1.05	0.37
Eau	litre	0.05					0.05	0	0

Dressage
Au plat ou à l'assiette.

Totaux		
	Total denrées	**1.55 €**
	Assais. 2%	**0.03 €**
	Coût matières total	**1.58 €**

Les différentes étapes sont indiquées en gras, et sont indiquées dans l'ordre de réalisation. Lorsque vous placez votre curseur sur l'une d'entre elles, les denrées alimentaires associées par étape sont indiquées.

Des vidéos permettent d'illustrer certaines techniques. Elles sont signalées par ce symbole.

Si un signe « + » apparaît, cela signifie que des informations complémentaires sont disponibles. Pour les afficher, il suffit de cliquer.

